



## 5 cambios que sufre tu cuerpo en la menopausia

Durante la menopausia la mujer sufre diversos cambios, tanto físicos como mentales y emocionales. ¡Conoce los 5 más comunes!



La menopausia es el periodo en la vida de una mujer entre los 45 y 55 años de edad, en la que ésta deja de menstruar, debido a la ausencia de ovulación por la disminución de estrógeno y progesterona.

¿Sabías que durante la menopausia, las mujeres sufren cambios físicos y mentales debido a todas las alteraciones hormonales que atraviesan?

Muchos de estos cambios resultan difíciles de entender y manejar. Sin embargo, como en cualquier otra etapa, es importante estar informada y entender que sólo se trata de un periodo de transición.

Cambios en la menopausia: qué esperar

1. Disminución del flujo y de la humedad vaginal. De acuerdo con expertos de la Universidad de Yale, la falta de estrógeno en el cuerpo disminuye el flujo sanguíneo a la región pélvica, provocando resequedad vaginal.
2. Piel más frágil. La falta de estrógeno también puede provocar la disminución de colágeno en los tejidos, por lo que la piel se vuelve más fina y seca. Es común que durante esta etapa también aparezcan moretones.



3. Confusión. Durante el primer año después del último periodo menstrual las mujeres pueden sufrir dificultades cognitivas.

4. Incremento de peso. Varios estudios afirman que existe una relación entre la falta de estrógeno y el desarrollo del sobrepeso u obesidad.

5. Fragilidad en los huesos. La osteoporosis es el principal problema a causa de la menopausia, ya que los estrógenos son las hormonas femeninas que regulan el aporte de calcio a los huesos. En esta etapa, el hueso se debilita volviéndose poroso, frágil y muy susceptible de sufrir fracturas.

¡Recuerda!

Cada cuerpo es diferente, por ello, los cambios en la menopausia –tanto físicos como emocionales- pueden variar de una mujer a otra. Sin embargo, no olvides que llevar una dieta balanceada y realizar algún tipo de ejercicio te ayudarán a superar esta etapa de una mejor manera.